

متخصص طب سنتی و فعال مراکز توانبخشی سالمندان مطرح کرد؛

سالمندان و معلولان در تیررس کرونا

یک متخصص طب سنتی و فعال مراکز توانبخشی سالمندان گفت: سالمندان و افراد دارای معلولیت جسمی شدید به خاطر داشتن بیماری‌های زمینه‌ای و معلولیت و همچنین استفاده از وسایل کمک حرکتی در خارج از منزل که ممکن است آلودگی بیشتری را به همراه داشته باشد، نیازمند مراقبت‌های بیشتری برای مقابله با ویروس کرونا هستند.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، آریا همدانچی با اشاره به ویروس نوپدید کرونا گفت: با وجود تلاش‌هایی که برای قطع زنجیره این ویروس در حال انجام است، اما اکنون توصیه‌های ارائه شده، بیشتر مربوط به پیشگیری از طریق حفظ بهداشت شخصی و عمومی است.

وی افزود: در این میان اما سالمندان و افراد دارای معلولیت نه تنها از این قاعده مستثنی نیستند بلکه باید توجه بیشتری به این نکات داشته باشند.

این کارشناس بهداشت اجتماعی تأکید کرد: این گروه از افراد از جهات مختلف ممکن است بیش از سایرین در معرض ابتلا به بیماری باشند. به خاطر داشتن بیماری‌های مزمن زمینه‌ای و افت سیستم ایمنی در برخی آنها مانند دیابت، قلبی غروقی و فشار خون ابتلا به ویروس کرونا در این افراد بیشتر است.

وی افزود: در این میان بعضی از افراد دارای معلولیت جسمی شدید نیز ممکن است از نظر تهویه سیستم تنفسی دچار مشکل بوده و آسیب‌پذیر باشند. از سویی دیگر هر دو گروه معمولاً از وسایل کمکی بیشتری استفاده می‌کنند که احتمال آلودگی این وسایل خصوصاً در بیرون از منزل زیاد است.

این فعال مراکز توانبخشی سالمندان و معلولان تأکید کرد: لازم است این افراد همیشه و به ویژه در این مدت داروهای خود را در دسترس داشته و به موقع استفاده کنند و در عین حال تهیه داروهایشان توسط فرد دیگری انجام شود تا از حضور آناه در مراکز اجتناب شود.

همدانچی ادامه داد: به طور کلی سالمندان ممکن است در بیماری‌های عفونی، دارای علایم غیر اختصاصی و یا متفاوت از سایر افراد غیر سالمند باشند. مثلاً عدم وجود تب در عفونت‌ها. از این نظر باید در صورت بروز علایم جدید با پزشک مشاوره کنند. از سویی دیگر با توجه به اینکه حضور آنها در مراکز درمانی نیز منجر به قرار گرفتن بیشتر آنان در معرض بیماری‌های مسری می‌شود، می‌توانند از نرم افزارهایی تایید شده که هم به صورت آنلاین و هم به صورت اپلیکیشن موبایل برای تشخیص و توصیه‌های اولیه کرونا طراحی شده، کمک بگیرند.

وی گفت: در عین حال گروه‌های مجازی نیز اخیراً از عضویت و مشاوره پزشکان و کارشناسان سلامت استفاده می‌کنند که می‌تواند خیلی مفید باشد و خطوط مشاوره تلفنی نیز راه‌اندازی شده است. با توجه به اینکه ارائه خدمات غیر اورژانس برای جلوگیری از انتشار بیماری به ویژه در مراکز خصوصی محدود شده است و سایر پزشکان و فعالان عرصه سلامت نیز با تمام توان مشغول مبارزه با بیماری هستند، می‌توان اهمیت نیاز به سیستم پزشکی خانواده و متخصصین سلامت اجتماعی را دریافت.

این متخصص طب سالمندی گفت: موضوع دیگری که باید به آن اشاره کرد محدودیت های فیزیکی در افراد سالمند و دارای معلولیت است. بسیاری از این عزیزان ممکن است از وسایل کمکی مثل واکر، پروتز، عصا و ویلچر استفاده کنند. این دسته از افراد اگر مجبور هستند از خانه خارج شوند، در محل هایی که ازدحام جمعیت زیاد بوده و تهویه مناسب هوا وجود ندارد، حضور پیدا نکنند. همچنین بعد از ورود به منزل وسایل کمکی شان را با وسیله کمکی که مخصوص منزل است تعویض نمایند یا اینکه با دقت آنها را ضد عفونی کنند.

همدانچی افزود: سالمندان و افراد دارای معلولیت حرکتی هنگام استفاده از سرویس های بهداشتی ممکن است تماس بیشتری با محیط فیزیکی پیدا کنند. به همین دلیل در اولین فرصت ممکن بهتر است نسبت به شست و شوی مناطقی که با سطوح تماس یافته، اقدام کنند.

این کارشناس بهداشت اجتماعی با اشاره به اهمیت توجه به بهداشت روانی سالمندان و افراد دارای معلولیت تأکید کرد: بهتر است در این زمینه از نظرات متخصصین مرتبط با سلامت روانی استفاده شود. بدرستی مکرراً از افراد خواسته می شود که در خانه بمانند و از سفرهای غیر ضروری اجتناب کنند و افراد سالمند و دارای معلولیت هم باید این موارد را حتی بیشتر از سایرین رعایت کنند. ولی باید دقت کرد این گروه از عزیزان در عین حال که رفت آمد های خود را محدود می کنند، نباید ارتباطات اجتماعی غیر مستقیم و غیر حضوری را کاهش دهند. کاهش این ارتباطات می تواند منجر به افت سلامت روانی، افسردگی و انزوای اجتماعی بیشتر آنان شود. به همین دلیل با وسایل ارتباطی که در دسترس دارند مثل تلفن، موبایل، شبکه های اجتماعی مجازی، اینترنت و ایمیل همچنان روابط اجتماعی خود را حفظ نمایند.

همدانچی گفت: نکته مهم دیگر لزوم آموزش مراقبان سالمندان و افراد دارای معلولیت شدید هستند. اهمیت این آموزش ها به این دلیل است که مراقبین سالمندان و افراد دارای معلولیت شدید، هم خود در معرض بیماری و مشکلات جسمی و روحی بیشتری هستند و هم اینکه در صورت عدم آموزش کافی ممکن است فرد مراقبت شونده را در معرض بیماری یا آسیب قرار دهد. آموزش صحیح مراقبان می تواند این مشکلات را تا حدود زیادی کم کند.

این متخصص طب سالمندی گفت: بهتر است سالمندان و معلولان سایر موارد معمول بهداشتی مثل تغذیه کافی و سالم، استفاده از مایعات کافی، رعایت استراحت مورد نیاز و دوری از استرس های بی مورد را در این زمان بیشتر رعایت کنند. به هر حال ایام نوروز در پیش است، برای حفظ سلامت خود، سالمندان و افراد دارای معلولیت و سایر افراد جامعه باید، دید بازدید ها را به زمان مناسب دیگری موکول کرد. کرونا شوخی نیست. شکست ناپذیر هم نیست.

ایرنا

انتهای پیام/